

Sonja Hautamäki

Ruoka-aiheisen kuvamateriaalin päivittäminen ravitsemusneuvonnan tueksi

Case: Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö, Aksila

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Sonja Hautamäki

Työn nimi: Ruoka-aiheisen kuvamateriaalin päivittäminen ravitsemusneuvonnan tueksi Case: Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksila

Ohjaaja: Soili Alanne

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 39

Liitteiden lukumäärä: 2

Työn tavoitteena oli päivittää ruoka-aiheisia kuvia, joita käytetään ravitsemusaiheissa ohjaustilanteissa Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella. Koska resursit eivät riittäneet kaikkien kuvien (32 kpl) päivittämiseen, laadittiin alustava kysely, jonka avulla kartoitettiin kuvien käyttöä. Kartoituksen tuella pyrittiin löytämään käytetyimmät kuvat, jotka nähtiin tärkeimmäksi päivittää.

Lähestymistavaltaan kvantitatiivinen kysely lähetettiin sähköisenä linkkinä kaikkiin Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveydenhuollon yksiköihin. Kyselyn ensimmäisessä osassa tiedusteltiin vastaajan perustietoja ja toiseen osaan oli liitetty kaikki alkuperäiset 32 kuvaa, joiden käyttöä vastaajat arvioivat Osgoodin asteikon avulla. Lisäksi he antoivat jokaista kuvaa kohden parannusehdotuksia. Kysely suoritettiin syyskuussa 2015.

Kyselyyn vastasi 70 henkilöä, joista suurin osa oli naisia. Heillä kaikilla oli vähintään kuusi vuotta kokemusta terveydenhuoltoalalla. Vastaajien työtehtävät vaihtelivat terveydenhuollon eri toimialoilla. Kuvien käytön arvioiden ja muiden tekijöiden, kuten toimeksiantajan edustajan toiveiden perusteella voitiin valita päivitettävät kuvat. Lopulta kuvia päivitettiin seitsemän kappaletta. Lisäksi kolmesta tyyliltään samankaltaisesta vanhasta kuvasta otettiin vaikutteita yhteen päivitettyyn kuvaan ja päivitettyjen kuvien rinnalle suunniteltiin myös kaksi täysin uutta kuvaa.

Kuvien päivitystyö sisälsi suunnitelmat, joihin oli laadittu muun muassa kaikille kuville yhtenäinen ulkoasu. Lisäksi niihin oli laadittu kuvakohtaisesti tarkemmat tiedot kuvien sisällöstä eli esimerkiksi kuviin valitut ruokatuotteet. Toimeksiantajan hyväksynnän jälkeen käytännön suunnitelmat uusien kuvien ottamiseksi tehtiin, kuvaukset järjestettiin ja uudet kuvat käsiteltiin lopuksi kuvankäsittelyllä. Työn lopputuloksena saatiin tuotettua tavoitteiden mukaiset alustavat ruoka-aiheiset kuvat, jotka ovat hyvä malli virallisille kuville. Saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että toimeksiantajan edustaja oli tyytyväinen tuotteeseen.

Avainsanat: ravitsemusneuvonta, ravitsemuskasvatus, terveysviestintä

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK School of food and agriculture

Degree programme: Food and hospitality

Author/s: Sonja Hautamäki

Title of thesis: Update of the Food-themed Pictures for Nutritional Guidance Case: South Ostrobothnian Health Care District, Basic Health and Health Promotion Unit Aksila

Supervisor(s): Soili Alanne

Year: 2015

Number of pages: 39

Number of appendices: 2

The objective of the study was to update the food-themed pictures which are used in nutrition guidance in the area of the South Ostrobothnia Health Care District. Because there were not enough resources for the update of all the old pictures (32 pieces), a preliminary inquiry about the usage of old pictures was carried out. With the help of the results, the mostly used pictures were found and updated.

A quantitative inquiry was sent as an electric link to the units of the public health service of the South Ostrobothnia Health Care District. In the first part of the inquiry, the interviewee's basic information was inquired. All 32 original pictures were enclosed in the second part of the inquiry. The respondents estimated the use of every picture with the help of Osgood's scale. Furthermore, they gave improvement proposals for every picture. The inquiry was performed in September 2015.

70 people responded to the inquiry. The majority of the respondents were women. Every one of them had at least six years experience within health service. The respondents' duties varied greatly within the field of public health service. The updatable pictures could be chosen for example based on the usage estimations and the principal's wishes. Finally seven pictures were updated. Furthermore, influence for one updated picture was taken from three old pictures similar to each other and two completely new pictures were designed.

The update work included plans for uniform appearance for all pictures. Furthermore, it included precise information about the content of the pictures for example about the food products. After the plans were approved by the principal's representative, the plans for the new pictures were made and carried through. At the end of the project, the pictures were processed.

As a result of the work, preliminary pictures which are in accordance with the objectives were produced. They function as a model for the official pictures. According to the feedback, the principal's representative was pleased with the product.

Keywords: nutrition advice, nutrition education, health communication

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Käytetyt termit ja lyhenteet	5
1 JOHDANTO	6
2 ELINTAPOIHIN VAIKUTTAMINEN TERVEYSVIESTINNÄLLÄ	7
2.1 Kuvamateriaali ravitsemuskasvatuksen apuna	9
2.2 Kuvamateriaalin vaikutus katsojaan.....	9
3 RUOAN KUVAAMINEN	11
3.1 Asetelmakuvauksen käsite	11
3.2 Kuvaamisen kohteena ruoka.....	11
4 PRODUKTION ESITTELY	14
4.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	14
4.2 Rajaukset.....	14
4.3 Toimeksiantajan esittely.....	15
4.4 Vanhojen kuvien historia.....	16
5 PRODUKTION TOTEUTUS	18
5.1 Kyselytutkimus.....	18
5.2 Tutkimustulokset.....	19
5.3 Kyselyn tulosten tarkastelu	25
5.4 Ruoka-aiheisen kuvamateriaalin päivittäminen.....	25
5.4.1 Päivitettävien kuvien valintakriteerit	25
5.4.2 Ruokakuvien suunnittelu.....	27
5.4.3 Käytännön valmistelut ja kuvaaminen.....	31
6 POHDINTA	33
LÄHTEET	36
LIITTEET	39

Käytetyt termit ja lyhenteet

Terveys	Tila, jossa pelkän sairauden poissaolon lisäksi vallitsee täydellinen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi (World health organization 7.4.1948). Näiden tekijöiden lisäksi terveyteen on liitetty dynaamisuus sekä henkinen hyvinvointi (World health organization 1998, 1).
Terveyden edistäminen	Toimintaa, jolla pyritään lisäämään mahdollisuuksia vaikuttaa kohentavasti yksilön tai koko yhteisön terveyteen. Se on sairauksien ehkäisemistä ja hyvinvoinnin aikaansaamista. Siihen liittyy terveyttä edistäviä tekijöitä, jotka ovat yksilöllisiä, sosiaalisia, ympäristöllisiä ja taloudellisia. (Keskeisiä käsitteitä 2014.)
Terveysviestintä	Kaikin tavoin terveyteen liittyvää viestintää, jota käytetään esimerkiksi terveydenhoitohenkilökunnan ja asiakkaan välillä. Se voi olla myös muun muassa joukkoviestintää suuralle yleisölle tai henkilöiden välillä tapahtuvaa suoraa viestintää. (Wiio & Puska 1993, 16.)
Ravitsemuskasvatus	Terveyskasvatuksen osa-alue ja toiminnan ala, joka on monitieteinen, -ammatillinen ja -muotoinen. Sen tarkoituksena on kehittää ihmisen tietoja, taitoja ja ymmärrystä, jotta hän voisi huolehtia terveydellisesti suotuisasta ravitsemuksesta. Sillä luodaan mahdollisuudet ihmisen itsekehitykselle. (Nupponen 2001, 15–19.) Ravitsemuskasvatusta toteutetaan eri muodoissa, kuten neuvontana, opetuksena ja valmennuksena sekä valistuksena (Nupponen 2001, 21–26).

1 JOHDANTO

Ravitsemuskasvatusta toteutetaan erilaisissa ohjaus- ja neuvontatilanteissa. Näiden tilanteiden tukena käytetään erilaisia materiaaleja avustamaan ja havainnollistamaan viestiä, joka asiakkaalle halutaan kertoa ja opettaa. Kuvat ovat esimerkki tällaisista ohjaus- ja neuvontatilanteita täydentävistä materiaaleista. Ravitsemusaiheinen ohjaustilanne voidaan järjestää esimerkiksi ravitsemusterapeutin ja ylipainoisuudesta kärsivän asiakkaan välillä. Ruokakuvausella voidaan luoda visuaalista materiaalia ravitsemuskasvatusta varten. Valokuvauksessa ruoan kuvaaminen on oma alueensa, jossa on usein kyse asetelman luomisesta, joten ruoka- ja asetelmakuvaus ovat käsitteinä lähellä toisiaan.

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella työskentelevä terveydenhuollon henkilöstö oli työnsä aikana huomannut puutteita ravitsemusohjauksessa käytettävissä sairaanhoitopiirin materiaaleissa. Heidän asiakaskohtaamisissa käyttämänsä Dehkon eli Suomen kansallisen diabetesohjelman ruoka-aiheiset kuvat olivat vanhentuneita sekä ulkonäöltään että osa myös sisällöltään. Myös asiakkaat olivat antaneet kuvista samanlaista palautetta. Vaikka samankaltaista materiaalia oli saatavilla muilta tahoilta, kuten yhdistyksiltä, koettiin sairaanhoitopiirin oman kuva-materiaalin uusiminen tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Vanhat kuvat olivat olleet paljon käytössä ja olleet suureksi avuksi asiakaskohtaamisissa. (Alanko 2015.)

Työn päätavoite on päivittää resursseja vastaava määrä Dehkon ruoka-aiheisiä kuvia. Ennen päivitystyötä tehtiin ensin kysely, jonka tulosten avulla rajataan, mitkä kuvat kaikista 32 kuvasta on tarpeellisinta päivittää ajankohtaisemmiksi. Kuvien valinnan jälkeen kuvista tehtiin seuraavaksi päivityssuunnitelmat ja suunnitelmien pohjalta järjestettiin valokuvaus, jossa kuvat otettiin. Nämä alustavat kuvat toimivat suunnitelmina virallisille kuville.

2 ELINTAPOIHIN VAIKUTTAMINEN TERVEYSVIESTINNÄLLÄ

Käsitteelle terveystietintä ei ole olemassa tarkkaa eikä yleisesti hyväksyttyä määritelmää (Nacinovich & Langdon-Neuner 2011, 140). Tämä johtuu käsitteen monitieteisyydestä. Viestinnän suhde terveyteen ja sairauteen on lisäksi vain harvoin suoraan määritelty terveystietintää käsittelevissä tutkimuksissa. Terveystietinnälle on kuitenkin laadittu paljon erilaisia vaihtoehtoisia määritelmiä, jotka vaihtelevat paljon laajuudeltaan. (Torkkola 2007.)

Wiio ja Puska (1993, 16) määrittelevät tiivistetysti terveystietinnän ”terveyteen tavalla tai toisella liittyväksi viestinnäksi”. He laajentavat määritelmää kertomalla, että sillä voidaan tavoitella pelkän tiedon levittämisen sijaan terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisemistä, sairauden hoitamista tai kuntoutumista. Ominaisia piirteitä terveystietinnälle ovat arvovaltaisuus ja tavoitteellisuus, mutta viestinnän yleiset periaatteet koskevat sitä silti. Sekä terveystietinnässä että terveystietokasvatuksessa pyrkimyksenä on vaikuttaa asiakkaiden terveystietäytymiseen ja tämän takia terveystietintä liitetäänkin tiiviisti terveystietokasvatukseen. (Wiio & Puska 1993, 16–17.) Yhdysvaltojen tartuntatauti- ja ehkäisykeskukset sekä Yhdysvaltojen kansallinen syöpäinstituutti ovat määritelleet terveystietinnän viestintästrategioiden tutkimiseksi ja käyttämiseksi liittyen terveyttä edistävään vaikuttamiseen ja tiedottamiseen yksilön päätöksissä (What is health communication? 10.5.2011). Torkkolan (2008, 81) käännöksen mukaan Maailman terveystietjärjestö WHO (1998, 8) määrittelee terveystietinnän seuraavasti:

Terveystietintä on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystietkysymyksistä. Kaikkia joukkoviestinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja, voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystietinformaatiota sekä lisättäessä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä kehitykseen.

Ravitsemuskasvatus on yksi terveystietkasvatuksen osa-alue (Keskinen ym. 2014, 22). Sen muotoja ovat neuvonta, opetus ja valmennus sekä valistus. Neuvontaa sekä opetusta ja valmennusta yhdistävät niissä olevat mahdollisuudet henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakaskontakteissa yleisesti käytettävä neuvonta ei ole vain ohjeiden antamista asiakkaalle vaan siinä kartoitetaan

henkilökohtaisia tarpeita ja lähtökohtia. Se on siis asiakkaan ongelmiin vastauksia etsivää vastavuoroista viestintää. Myös opetuksessa ja valmennuksessa on kyse vuorovaikutuksesta, mutta opettajan ja oppijan välillä. Käytännössä opettaja virittää ensin oppilaan kiinnostuksen ja ohjaa tämän työskentelyä. Tavoitteena opetuksessa on, että oppijalle muodostuu mielessä pysyviä, jäsentyneitä ja soveltamiskelpoisia tietorakenteita ravitsemuksesta. (Nupponen 2011, 21–23.)

Valistuksessa taas on kysymys yksisuuntaisesta viestinnästä. Tyypillisiä esimerkkejä valistavan viestin lähteistä ovat tietoisuus televisiossa tai radioissa sekä julkisilla paikoilla esillä olevat terveystietojulisteet. Sanomaltaan tällaiset valistusviestit voivat olla avoimesti kehottavia tai vetoavia ja ne voivat tarjota ihmisen terveydelle merkityksellistä tietoa selostavaan tai toteavaan sävyyn. Ihmisten terveystietoisuuteen voidaan kertaluontoisen valistuksen avulla vaikuttaa loppujen lopuksi melko vähän. Laajoillakaan valistuskampanjoilla ei lisätä paljon ihmisten tietoutta tai saada heitä muuttamaan käyttäytymistään pysyvästi muutoksista puhumattakaan. Sen sijaan valistava viesti saavuttaa vaikutusmahdollisuutensa vasta, kun sen sisältämä viesti toistuu riittävän usein. Lisäksi viesti tarvitsee aikaa, jonka jälkeen se siirtyy ihmisten keskusteluihin ja sen seurauksena sitä saatetaan pohtia tarkemmin. Tällä tavalla valistava viesti voi lopulta saavuttaa tehtävänsä eli muuttaa pysyvästi ihmisen käyttäytymistä terveyttä edistävään suuntaan. (Nupponen 2011, 24.)

Terveystietoisuuden lisääminen suurelle yleisölle ja päätöksentekijöille on hyvin tärkeää. Jotta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen mahdollisuuksia väestöä varten voidaan hyödyntää, tarvitaan viestintää, motivaatiota ja yhteistyötä. (Wiio & Puska 1993, 9.) Toimia väestön terveyden edistämiseksi Suomessa nähdään jo vuosikymmenien saatossa tapahtuneen monien terveysuhkien poistumisena, minkä ovat aikaansaaneet sekä terveystietoisuus että ravitsemuspolitiikka (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 24). Terveystietoisuutta käytetään siis keskeisenä terveystietoisuuden välineenä viestittäessä väestölle tietoja ja taitoja, jotta elintapoja voitaisiin muuttaa terveellisemmiksi (Wiio & Puska 1993, 18).

Tanja Parkkilan (2013) mukaan tahot, jotka nykyään tavoittelevat viestinnässään suurta yleisöä, joutuvat käyttämään enemmän resursseja varsinaisen kirjallisen viestin sijasta kuvamateriaalin tuottamiseen aiheesta. Hän perustelee väitettänsä

tiedolla, jonka mukaan verkkoviestinnässä esimerkiksi Facebookin sivustoilla olevien kuvien ja videoiden sivulatausten määrä on muun sisällön latausten määrää suurempi. Visuaalisuuden merkitys on siis yhä suurempaa nykyajan kulttuurissa ja erityisesti viestinnässä. Vaikka kyse onkin kuvasta, jota on mukava katsoa, tärkeää on kuitenkin siinä olevan viestin läpimeneminen katsojalle.

2.1 Kuvamateriaali ravitsemuskasvatuksen apuna

Ravitsemuksellinen tieto pystytään esittämään havainnollistavassa muodossa kuvamateriaalin avulla. Tällaista materiaalia käytetään sekä aikuisten että lasten ohjauksessa ja neuvonnassa. Kuvat ovat herättäviä ja antavat asiakkaalle mahdollisuuden itse oivaltaa omien valintojensa merkityksen terveydelleen. Lisäksi kuvat tukevat neuvontatilannetta. Niiden avulla asiakas voi tehdä ravitsemusohjaajalleen kysymyksiä, jotka ovat asiakkaalle itselleen tärkeitä ja samalla ohjaaja voi varmistaa kuvien tukemana, että asiakas on ymmärtänyt asian oikealla tavalla. Kuvat tekevät tilanteesta siis entistä vastavuoroisemman ja tällä tavalla vaikuttavat siis tilanteen sujuvuuteen. Vastavuoroisuuden lisäksi myös se, että asiakas saa tilaa oivaltaa ja laatia kysymyksiä itse, parantaa neuvontatilanteen henkeä. Asiakas ei ajattele, että häntä määrää ylemmän tason auktoriteetti vaan, että hän on ohjaajansa kanssa samalla tasolla. Asiakkaalla on siis parempi asenne. Ravitsemuskasvatuksen apuna käytettävissä kuvissa yleinen teema on yksilön valintojen vaikutukset painoon. Tyyppillinen asetelma tällaisesta teemasta on kuva, jossa on esitetty sekä edullinen että epäedullinen vaihtoehto, joita verrataan keskenään. (Alanko 2015.)

2.2 Kuvamateriaalin vaikutus katsojaan

Elisa Pesonen (2007, 48) painottaa kuvan tehokkuutta erityisesti sen monien vaikutustapojen takia. Se luo katsojassaan tunnelmia, mielikuvia ja väittämiä. Ihmisen vastaanottama informaatio eli tieto, havainto, sanoma tai ärsyke voi herättää ihmisessä tunteita. Informaation herättämiä tunteita voivat olla esimerkiksi ilo, suru, pelko, odotus, kiukku, mieluisuus, epämieluisuus ja yllättyneisyys. Tunteiden herättämisellä on suuri merkitys viestinnässä, sillä epämieluisaksi koettu informaatio ei

välttämättä jää ihmiselle muistiin. (Wiio 1994, 109.) Vaikutustapojensa lisäksi kuvalla on myös useampia erilaisia tehtäviä. Tekstipitoisissa julkaisuissa kuva herättää huomiota, helpottaa viestin perillemenoaa, houkuttelee ja orientoi lukijaa sekä sävyttää ja täydentää tekstisisältöä. Kuva voi olla joko informatiivinen tai dekoratiivinen. Kun kuva tuo tekstiin täydentävää tai uutta tietoa, se on informatiivinen. Kun se taas tuo koristeellisuudellaan tunnelmaa ja ilmettä julkaisuun, se on dekoratiivinen. Jos kuva sisältää näitä molempia piirteitä, on se hyvän kuvan merkki. Tällöin se välittää onnistuneesti viestinsä ja on samalla jäsennelty ja rikas ulkoasultaan. (Pesonen 2007, 48.)

Vastaväitteenä terveystietämiselle on kuitenkin esitetty ihmisen kokema syyllisyyden tuntoa, joka hänelle syntyy terveyttä edistävän viestin vastaanottamisesta. Pahimmassa tapauksessa tunneilmiö voi yltyä jopa mielenterveydellisiin ongelmiin. Esimerkiksi liikalihavuudesta kärsivä ihminen voi ajautua kokeilemaan nopeita, turhia ja jopa vaarallisia laihdutuskeinoja tai -lääkkeitä. Tähän tapaan eettiset kysymykset voivat asettaa terveystietämisen kyseenalaiseksi. Joissakin yhteyksissä puhutaan jopa kansalaisten valinnanvapauden rajoittamisesta. Näiden vaarojen voidaan todeta olevan olemassa, mutta omien ongelmien tunnistaminen on perusta tietämiselle ja ilman minkäänlaista "syyllistämistä" ei voida odottaa muutoksia ihmisen käyttäytymisessä. (Wiio & Puska 1993, 18–21.)

3 RUOAN KUVAAMINEN

3.1 Asetelmakuvauksen käsite

Klassisena valokuvauslajina asetelmakuvaus on yksi lähikuvauksen osa-alue, jossa kuvaaja itse valitsee kuvausaiheet ja rakentaa kuvan sellaiseksi kuin haluaa (Freeman 2006, 6). Asetelmalla tarkoitetaan kuvaamista varten järjestettävää joko yhtä esinettä tai esineryhmää (Hedgecoe 1994, 138). Kuvausaiheen valinnan jälkeen on mietittävä kuvaamisen monia eri tekijöitä, kuten ympäristöä, kuvakulmaa, valaisua ja sommittelua. Valokuvaajat käyttävät kaavoja, joiden mukaan he rakentavat asetelmat valokuvausta varten. Yleensä vaiheittain rakentuvassa kuvassa lähdetään ensin liikkeelle alkutekijöistä, jonka jälkeen edetään järjestelmällisesti kohti viimeistelyä ja valmista lopputulosta. (Freeman 2006, 54).

Ennen kuin kuvattavat esineet voidaan asettaa paikoilleen, suunnitellaan kuvien tausta, joka voi vaihdella kirjavasta huomionkohteesta valkoiseen perustaustaan (Freeman 2006, 54–55). Taustalla tarkoitetaan sitä kuvan osaa, joka jää kuvattavaksi tarkoitetun mielenkiinnon kohteen taakse ja onnistuneessa kokonaisuudessa se täydentää kuvattavaa kohdetta sekä tuo sen esiin (Freeman 2007, 46). Neutraalien ja selkeiden taustojen käyttö on hyvin yleistä esineitä kuvattaessa (Freeman 2008, 188). Seuraavaksi suunnitellaan valojen asettelua, jota todennäköisesti saatetaan muuttaa kuvausten aikana. Sommittelu eli asetelman eri osien järjesteleminen sopiville paikoille, on prosessin työläin vaihe. Kuvattavia esineitä siirrellään edestakaisin ja saadut tulokset käydään koko ajan tarkistamassa kamerasta. Kun kaikki on kohdillaan, tehdään monenlaisia hienosäätöjä. Voidaan esimerkiksi tarkistaa, että kaikki yksityiskohdat tulevat esille. (Freeman 2006, 54–55.)

3.2 Kuvaamisen kohteena ruoka

Ruoan kuvaaminen mielletään asetelmakuvauksen alakäsitteeksi. Silti ruokakuvaamisesta on kuitenkin tullut yksi asetelmakuvauksen erikoistuneimmista osa-alueista. Perinteisen ruokakuvauksen pääasiallisena piirteenä on nähty erityisesti herkullisen

vaikutelman luominen. Jos kuva herättää katsojassaan tällaisia ajatuksia, ruokakuvan katsotaan onnistuneen. (Freeman 2006, 98.)

Muotivirtausten seuraaminen on yksi ruokakuvauksen piirre, vaikka muodin muuttuminen alalla viekin paljon aikaa. Muutokset eivät myöskään yleensä ole kovin radikaaleja, sillä ruokakuvaus on tyyliltään hyvin perinteistä sekä ihmisten ruokailutottumukset konservatiivisia. Toinen piirre ruokakuvauksessa on myös todellisuuden kaunistelu, sillä erilaisten ruokien kuvattavuus voi vaihdella hyvin paljon. Värikkäiden ja rakenteeltaan hyvien ruokien herkullisuus on helppo tuoda esiin kuvassa, kun taas muodottomista ruoka-annoksista voi olla haastavaa saada hyviä kuvia. Siksi valaistuksella, tekstuurilla ja mielikuvilla on suuri rooli ruokakuvauksessa. (Freeman 2006, 98.)

Kuvan perusominaisuuksia, kuten somistusta, taustaa ja valaistusta pohdittaessa, on tärkeää miettiä sitä, mitä kuvalla halutaan viestiä. Jos kyseessä on esimerkiksi opettavainen kuvakokonaisuus, joka perustuu rakennettuun asetelmaan, ei muun muassa kuvan taustalla välttämättä ole niin suurta merkitystä kuin kuvan esineistöllä. (Hagqvist 2015.)

Valaisu. Valo on valokuvan peruselementti (Forsgård 2004, 48). Se on hyvin erilaista riippuen vuoden- ja vuorokauden ajasta sekä siitä, onko kyseessä sisällä oleva lampun valo vai päivänvalo. Valolla on merkittävä rooli kuvan ilmeen luomisessa. (Sannikka 2007, 56.)

Michael Freemanin (2006, 100) mukaan ruokakuvan valaisemiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Tämä johtuu osaksi vaihtuvista muotivirtauksista ja trendeistä, joilla on erityisen suuri vaikutus ruokakuvauksen valaisutyyliin. Ratkaisuja oikeanlaisen valaistuksen saamiseksi ruokakuvaan etsitään koko ajan yhteistyössä kokkien ja valokuvaajien kanssa. Hyvin monissa samalla aikajaksolla ilmestyneissä eri julkaisujen ruokakuvissa noudatetaan samaa kullekin ajanjaksolle tyypillistä valaisutyyliä. (Freeman 2006, 100.)

Ajoitus. Ajoituksen tärkeys ruokakuvaamisessa korostuu silloin kun kuvataan kuumia ja juuri valmistettuja ruoka-annoksia. Annokset saadaan näyttämään useimmissa tapauksissa parhaimmilla tuoreena ja tämä onkin haastavaa. Aikaa kuluu esi-

merkiksi tuotteiden asetteluun, valaisun suunnitteluun ja kameran sijoittamiseen sopivalle paikalle. Studion kuumat valot saattavat myös pilata ruoan. Tällöin käytetään erilaisia kuvausniksejä, kuten korvike-esineiden käyttöä somistuksen suunnittelussa. Tällöin kuvattava ruoka asetellaan vasta lopussa, kun somistussuunnitelmat on tehty. (Freeman 2006, 101.)

4 PRODUKTION ESITTELY

4.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän työn tarkoituksena oli päivittää ravitsemuksellisissa neuvontatilanteissa käytettäviä ruoka-aiheisia kuvia, joita käytetään laajasti Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella. Kuvien ulkoasu ja osin myös sisältö ovat niin vanhentuneita, että se häiritsee sekä työntekijöitä että asiakkaita. Kuvista oli tarkoitus tehdä suunnitelmat ja niiden tueksi otettiin alustavat kuvat, jotka ovat työn produkti (liite 2). Kuvista pyrittiin tekemään nykypäivän tarpeita vastaavia sekä visuaaliselta olemukseltaan että tarvittaessa niiden sisältämältä sanomaltaan. Kun toimeksiantajalla oli valmiit suunnitelmat ja alustavat kuvat, voi toimeksiantaja niiden pohjalta toteuttaa virallisten kuvien tilaamisen ammattilaiskuvaajalta. Kuvien päivittämiseen kuului siis kuvan kokonaisuuden uudelleen suunnittelu, minkä rinnalla kulki oikean ravitsemuksellisen tiedon varmistaminen. Lisäksi oli huomioitava alustavien kuvien ottamiseen liittyvät käytännön asiat eli kuvaustilanteen järjestäminen. Sen osia ovat muun muassa valaistus, asettelu ja kuvakulmat.

Työn toinen tavoite oli kuvien käyttöä kartoittavan kyselyn (liite 1.) tekeminen ennen kuvien päivittämistä. Kyselyssä tiedusteltiin alkuperäisiä kuvia käyttävien terveydenhuollon toimijoiden mielipiteitä ja ajatuksia siitä, mikä on vialla vanhoissa kuvissa, miten niitä voitaisiin parannella ja mitä uutta kuviin kaivataan. Kyselyn tavoitteena oli, että sillä saataisiin siis kerättyä tarvittavaa taustatietoa, mikä auttoi mahdollisimman tarkoitustenmukaisten kuvien suunnittelussa. Lisäksi kysely auttoi työn rajaamisessa.

4.2 Rajaukset

Alkuperäisiä kuvia on yhteensä 32 kappaletta, mutta resurssit eivät riittäneet kaikkien kuvien päivittämiseen. Laatomalla työtä alustava kysely, työ voitiin rajata annettuja resursseja vastaavaksi. Kysely suunniteltiin sellaiseksi, että vastaajat saivat siinä arvioida, kuinka usein heillä on jokainen vanha kuva käytössään. Alustavasta kartoituksesta saatavien tietojen avulla pyrittiin löytämään ne eniten käytössä olevat

kuvat, joiden uudistamiseen on suurin tarve. Kyselyn toivottiinkin karsivan työstettävien kuvien määrää rajusti. Kartoituksen tekemisen tärkeys tulee tässä vaiheessa hyvin esille. Alun perin korkeintaan 10 kuvan päivittäminen oli arvioitu mahdolliseksi. Päivitystyö kehittyi alinomaa työstämisen aikana. Tästä johtuen lopulta päivitettäväksi otettavien kuvien määrä selviää todennäköisesti vasta silloin kun nähdään, kuinka paljon aikaa yhden kuvan työstäminen arviolta vie.

4.3 Toimeksiantajan esittely

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri koostuu 20 eteläpohjalaisesta kunnasta ja niiden yhteensä lähes 200 000 asukkaasta. Sen päätehtävä on sen asukkaiden terveyden edistäminen. Sairaanhoitopiiri täyttää tämän tehtävän hoitamalla sille määrättyt erityisvelvoitteet ja tuottamalla alueen asukkaille erikoissairaanhoidon palveluja. Tehtävät hoidetaan yhteistyössä sosiaalitoimen ja perusterveydenhuollon kanssa. Monien psykiatristen avohoitoyksiköiden tukemana maakunnassa toimivat sairaalat Seinäjoella ja Ähtärissä. Seinäjoen sairaala on keskussairaala. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin organisaatorakenteeseen kuuluu useampia toiminta-alueita omine vastuu- ja toimintayksiköineen. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri [Viitattu 10.10.2015].)

Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen toimintayksikkö eli Aksila on yksi Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin monista toimintayksiköistä ja se kuuluu sairaanhoitopiirin kuntayhtymähallinnon toiminta-alueeseen. Perusterveydenhuollon kehittämiseen ja sairaanhoitopiirin asukkaiden terveyden edistämiseen asiantuntemustaan tarjoava perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon linkkiyksikkö perustettiin 1.5.2011. Perustamisen taustalla vaikutti terveydenhuoltolaki. (Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö - Aksila [Viitattu 10.10.2015].) Asiantuntemuksen antamisen ohella perusterveydenhuollon yksikön tehtäviin kuuluvat perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja soveltuvien osien sosiaalitoimen yhteen sovittaminen. Yksikön on myös huolehdittava henkilöstötarpeen ennakoinnista. Lisäksi sen on sovittava yhteen kuntoutus- ja hoitoketjujen laatiminen, tutkimus, kehittäminen ja täydennyskoulutus, joita perusterveydenhuollon alueella tehdään. (L 30.12.2010/1326, 4 luku, 35 §.) Myös terveydenhuollon järjestämissuunnitelman

laatimisessa perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö on mukana (Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö - Aksila [Viitattu 10.10.2015]).

4.4 Vanhojen kuvien historia

Ruoka-aiheiset kuvat asiakaskohtaamisten avuksi kehitettiin, koska niiden kaltaiselle materiaalille oli erittäin suuri tarve. Tämä tarve nousi suoraan Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveydenhuollon henkilökunnan keskuudesta. Lopulta kuvia alettiin saada 2000-luvun alussa, kun Dehko aloitti laajan hankkeen, johon myös Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri kuului.

Dehko oli Suomen Diabetesliiton koordinoima diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämishjelma (DEHKO 2000–2010) eli Suomen kansallinen diabetesohjelma. Sen tavoitteena oli viime vuosikymmenen ajan ehkäistä tyypin 2 diabetesta ja sen aiheuttamia lisäsairauksia, kehittää diabeteksen hoitoa ja hoidon laatua sekä tukea diabeetikon omahoitoa. Dehkon tuon aikainen toiminta ulottui laaja-alaisesti terveydenhuoltoon ympäri Suomea. Ohjelman myötä terveydenhuoltoon saatiin myös uusia toimintamalleja. (Dehkon vaikutus jatkuu [Viitattu 17.4.2015].)

Terveyttä edistävät ruoka-aiheiset kuvat (32 kpl) kehitettiin Dehkon 2D-hankkeen eli D2D:n myötä. D2D oli Dehkon toimeenpanohanke tyypin 2 diabeteksen ehkäisyohjelmalle vuosina 2003–2007. Hankkeen toteutuksessa olivat mukana Pirkanmaan, Keski-Suomen, Etelä-Pohjanmaan, Pohjois-Pohjanmaan ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiirit. Hankkeen tavoitteena oli jalkauttaa tyypin 2 diabeteksen seuloita ja ehkäisy osaksi sekä perus- että työterveyshuoltoa. Tavoitteisiin pyrittiin luomalla uusia toimintamalleja sekä vahvistamalla ja kehittämällä terveydenhuollon toimintatapoja. (Dehkon 2D-hanke [Viitattu 17.4.2015].) 32 ravitsemusohjauskuvan lisäksi ohjelma tuotti myös muuta uutta ja pelkistettyä aineistoa asiakasohjaukseen, kuten elämäntapaohjeet ikäryhmittäin (Loppuraportti – Dehkon 2D-hanke 2009, 86).

Dehkon ruokakuvat otettiin aikanaan käyttöön asiakasohjauksen tukimateriaaliksi yksilö- ja ryhmäohjaukseen monessa eri terveydenhuollon yksikössä (Korpi-

Hyövälti 2009, 153). Alkuperäiset kuvat ovat yksilöllisiä kokonaisuuksia, jotka rakentuvat useasta osasta. Pääpiirteissään ne sisältävät taustan, ruokatuotteen/ -tuotteet mahdollisine tuotepakkauksineen tai -kääreineen sekä mahdolliset astiat ja aterimet. Lisäksi kuviin on lisätty tietoiskutyylisiä tekstejä ja merkkejä, joiden avulla selitetään kuvan sanomaa. Kuvat ovat parhaimmillaan yli kymmenen vuotta vanhoja, joten ne ovat osin hyvin vanhentuneen näköisiä. Tämä käy selvästi ilmi kuvissa, joissa on esimerkiksi käytetty taustana ruskeaa paperia tai harmaata kangasmaista materiaalia. Myös tuotemerkit saattavat olla vanhentuneet.

Kuvia saatetaan vieläkin nähdä vastaanottojen odotustiloissa laminoitujen julisteiden muodossa. Terveystieteiden ohella myös muut elämäntapaohjausta antavat toimijat eli yritykset, yhdistykset, työpaikat ja koulut. ovat saaneet kuvia käyttöönsä. Kaikista kuvista valikoituneet yksilöt otettiin kalvoina Tervehet Mukulat- ja Köksäksällit aineistokansioihin. Muun muassa näiden käyttötapojen myötä kuvat toteuttavat tehtävänsä, eli herättävät ajatuksia ja muutostarvetta sekä ohjaavat painonhallintaa. (Korpi-Hyövälti 2009, 153.)

5 PRODUKTION TOTEUTUS

5.1 Kyselytutkimus

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, mitkä kuvat kaikista 32 ohjauskuvasta kannattaa lähteä päivittämään. Samalla haluttiin kysyä kuvien käyttäjien parannusehdotuksia vanhoille kuville sekä heidän ideoitaan uusia kuvia ajatellen. Tutkimuksen tulosten avulla saatiin selville kaikkien kuvien käytön arvioinnit, joiden perusteella valittiin päivitettäväksi eniten käytössä olevia kuvia. Lopulta myös muitakin tuloksissa saatuja tietoja kuvien käytöstä huomioitiin kuvavalinnoissa. Lisäksi kyselyssä esitetyt kuvien parannusehdotukset ja ideat auttoivat uusien kuvien suunnittelytyössä. Näille ajatuksille rakentui tutkimusongelma: millaista kuvallista materiaalia ravitsemusohjaukseen tarvitaan?

Tutkimusta varten suunniteltu kyselylomake oli lähestymistavaltaan kvantitatiivinen. Se sisälsi strukturoituja, sekamuotoisia ja avoimia kysymyksiä. Kyselyllä oli kaksi osaa, joista ensimmäisessä kartoitettiin vastaajien taustatiedot ja toisessa kuvien käyttöä. Vastaajien taustatietojen kartoittamiseksi tiedusteltiin perusluontoisia asioita, kuten vastaajan sukupuoli, ikä, työkokemus tai toimipaikka. Tämän osion kysymykset olivat strukturoituja ja sekakysymyksiä. Osioon, jossa kartoitettiin kuvien käyttöä, liitettiin kaikki alkuperäiset 32 kuvaa, joiden rinnalla esitettiin strukturoituja ja kysymyksiä sekä aina yksi avoin kysymys. Ensimmäisenä vastaajaa pyydettiin arvioimaan, kuinka paljon kyseinen kuva on käytössä. Tämä tehtiin Osgoodin asteikolla, jossa käyttökapasiteettia oli tarkoitus arvioida numeroasteikolla yhdestä (1) neljään (4). Numero yksi edusti asteikolla määritelmää ”jatkuvasti”, numero kaksi määritelmää ”usein”, numero kolme määritelmää ”silloin tällöin” ja numero neljä määritelmää ”harvoin”. Toinen kysymyskohta oli vastaajalle annettu vastausvaihtoehto ”Ei ole käytössä”. Tämän vaihtoehdon vastaaja sai valita siinä tapauksessa, jos hän ei käytä kuvaa ollenkaan. Viimeisessä kysymyskohdassa vastaaja sai esittää parannusehdotuksia kuvalle.

Kysely tehtiin Webropol-ohjelmalla ja onnistuneen testauksen jälkeen se lähetettiin sähköisenä linkkinä toimeksiantajan toimesta kaikkiin Etelä-Pohjanmaan sairaan-

hoitopiirin alueen eri terveydenhuollon yksiköihin. Siihen vastasi vaihtelevasti erilaisissa työtehtävissä toimivia terveydenhuollon työntekijöitä. Kysely lähetettiin 7.9.2015 ja vastausaikaa annettiin kolme viikkoa. Viimeisellä viikolla kyselystä lähetettiin vielä muistutus sen vastaanottaneille ja lisäksi toimeksiantaja markkinoi kyselyä ilmoittamalla siitä sairaanhoitopiirin EPSOTE-lehdessä.

5.2 Tutkimustulokset

Vastaajien taustatiedot. Työn ainutlaatuisuuden takia ei vastausten määrälle osattu asettaa vähimmäismäärää. Vastausten kertymistä päätettiin seurata. Levikki oli kuitenkin melko laaja koska kokonaisuutena Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri pitää sisällään paljon erilaisia terveydenhoidon yksiköitä. Lopulta vastauksia vastaanotettiin 70 kappaletta.

Taulukossa 1 on esitetty kaikkien vastaajien taustatiedot. Kuten taulukosta 1 voidaan nähdä, lähes kaikki vastaajat (N=70) olivat naisia. Vastaajista lähes puolet olivat iältään yli 50 vuotta ja ikäjakauma painottui yleisesti vanhempiin ikäpolviin. Ikäjakauma heijastelee vastaajien työkokemusvuosia, sillä suurin osa vastaajista on työskennellyt terveydenhoitoalalla jopa 26–35 vuotta. Suurin osa kyselyn vastaajista oli terveydenhoitajia ja toiseksi eniten sairaanhoitajia. Vastaajien kirjaamia työtehtäviä kyselyn vaihtoehtojen lisäksi olivat työterveyshoitaja, diabeteshoitaja, suuhygienisti, osastonhoitaja ja avopalveluohjaaja. Lisäksi yksi vastaajista ilmoitti hankki-neensa jalkojenhoidon ammattitutkinnon. Suurin vastausmäärä eli yli kolmasosa saatiin Seinäjoen kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskukselta. Vastausmäärät vaihtelivat jonkin verran eri yksiköiden ja yksikkökokonaisuuksien välillä. Neljästä yksiköstä tai yksikkökokonaisuudesta ei saatu lainkaan vastauksia.

Taulukko 1. Vastaajien taustatietoja (N= 70).

Taustatietoja	Vastaajien lukumäärä
1. Sukupuoli (N=70):	
Mies	1
Nainen	69
2. Ikä (N=70):	
19 vuotta tai nuorempi	0
20 – 29 vuotta	11
30 – 39 vuotta	12
40 – 49 vuotta	16
50 – 59 vuotta	26
60 vuotta tai vanhempi	5
3. Työkokemus (N=70):	
5 vuotta tai alle	8
6 – 15 vuotta	20
16 – 25 vuotta	17
26 – 35 vuotta	21
36 vuotta tai yli	4
4. Työtehtävä (N=70):	
Lääkäri	3
Terveystenhoitaja	30
Sairaanhoidaja	17
Fysioterapeutti	2
Kuntohoitaja	0
Toimintaterapeutti	0
Ravitsemusterapeutti	0
Lähihoitaja/perushoitaja	7
Opiskelija	0
Muu, mikä?	11
5. Organisaatio (N=70):	
JIK*-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä	10
Järvi-Pohjanmaan yhteistoiminta-alue	0
Kuntayhtymä kaksineuvoinen	17
Kuusiokuntien terveyskuntayhtymä	6
Lapuan terveyskeskus	6
Seinäjoen kaupungin sosiaali- ja terveyskeskus	24
Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä	7
Ähtärin sairaalan yksikkö	0
Seinäjoen keskussairaalan yksikkö	0
Muu, mikä?	0

*Jalasjärvi, Ilmajoki ja Kurikka

Kyselyn osiossa, jossa tiedusteltiin vastaajien taustatietoja, esitettiin myös kysymyksiä, joissa vastaaja sai valita annetuista vaihtoehtoista useamman vaihtoehdon. Taulukko 2 esittää yhteenvedon vastauksista näiden kysymysten osalta. Ensimmäisenä oli kohta kuusi.

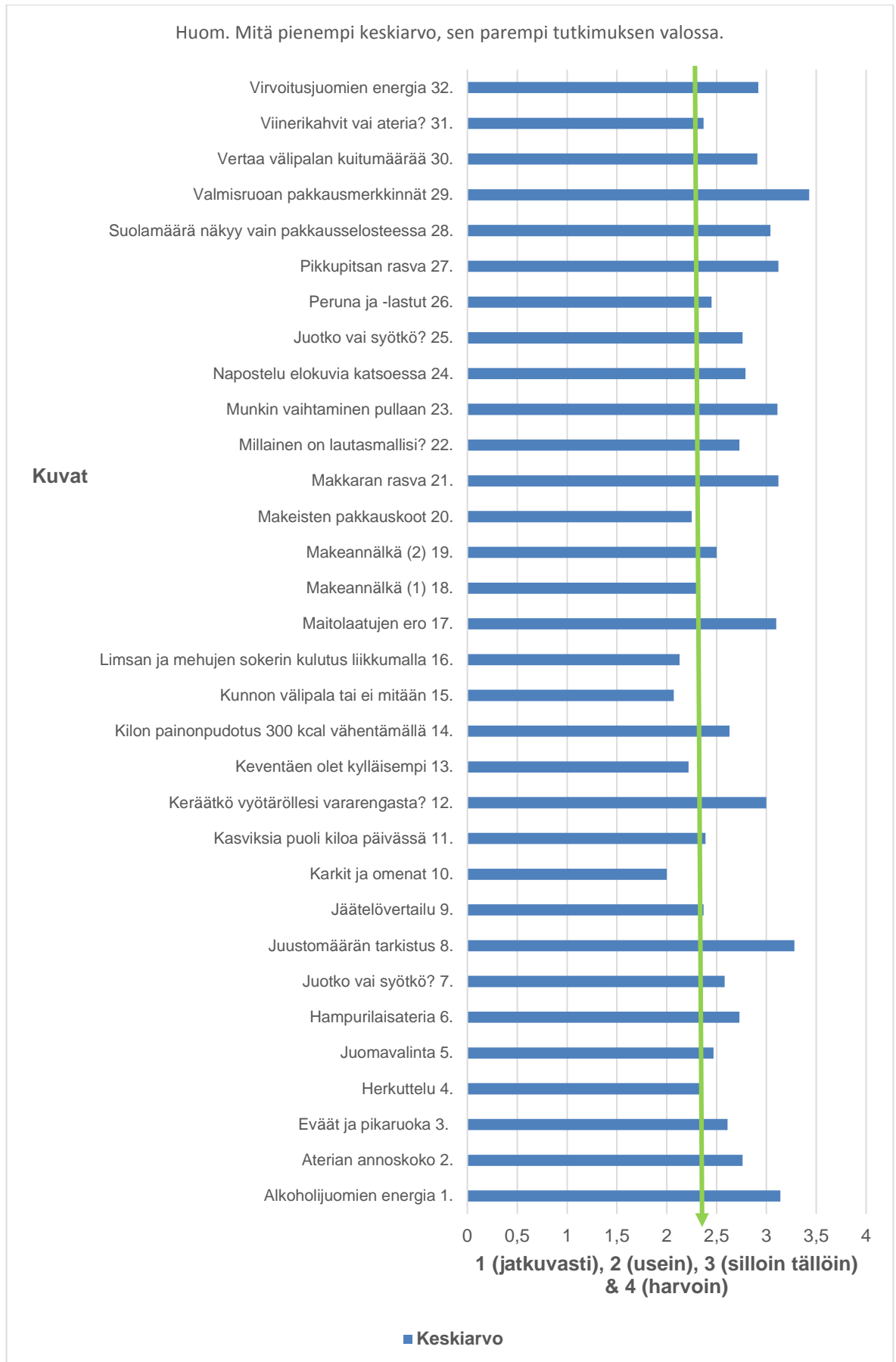
Taulukko 2. Lisää vastaajien taustatietoja.

Taustatietoja	Vastaajien lukumäärä
6. Pääsääntöiset asiakkaat (N=113) *	
Lapset	24
Aikuiset	48
Ikäihmiset	41
7. Neuvola (N=47) *	
Äitiysneuvola	7
Lastenneuvola	4
Kouluterveys	11
Ehkäisy/perheneuvola	3
Ikäneuvola	2
Muu, mikä?	20
8. Työtehtävissä käytetty ohjausmateriaali (N=146) *	
Yritysten	28
Järjestöjen	58
Julkisen sektorin	60

*vastaajilla mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto

Tulosten mukaan aikuiset olivat vastaajien suurin asiakaskunta ja seuraavaksi suurimpana asiakaskuntana olivat ikäihmiset. Vastaajilta tiedusteltiin tarkemmin työpaikkaa, jos hänen työpaikkanaan oli nimenomaan neuvola. Annettujen vaihtoehtojen sijaan vastaajat kirjasivat itse eniten erilaisia neuvolapalveluita tarjoavia työpiteitä, joissa he työskentelevät. Näitä olivat työterveyshuolto, diabetesvastaanotto, opiskelijaterveydenhuolto, kotisairaanhoido, hammashoitola, aikuisten terveysneuvola sekä työttömien terveydenhuolto. Terveyspalveluiden yksiköt käyttävät eniten julkisen sektorin tuottamaa materiaalia asiakasohjauksessa. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sairaanhoitopiirin tai oman terveyskuntayhtymän materiaaleja. Toiseksi eniten käytetään järjestöjen tuottama materiaali eli esimerkiksi Suomen Sydänliiton ja Diabetesliiton materiaaleja.

Kuvien käytön arviointi. Jokaisen kuvan kohdalla laskettiin Osgoodin asteikossa annettujen lukujen keskiarvo. Näin saatiin helposti esille ne kuvat, joita arvioitiin eniten käytettäväksi. Kuvat on esitetty kuviossa niille annetun nimen mukaan ja ne löytyvät samassa numerojärjestyksessä myös liitteestä 1. On otettava huomioon, että tässä tapauksessa parempi keskiarvo merkitsee kuvan vähempää käyttöä.



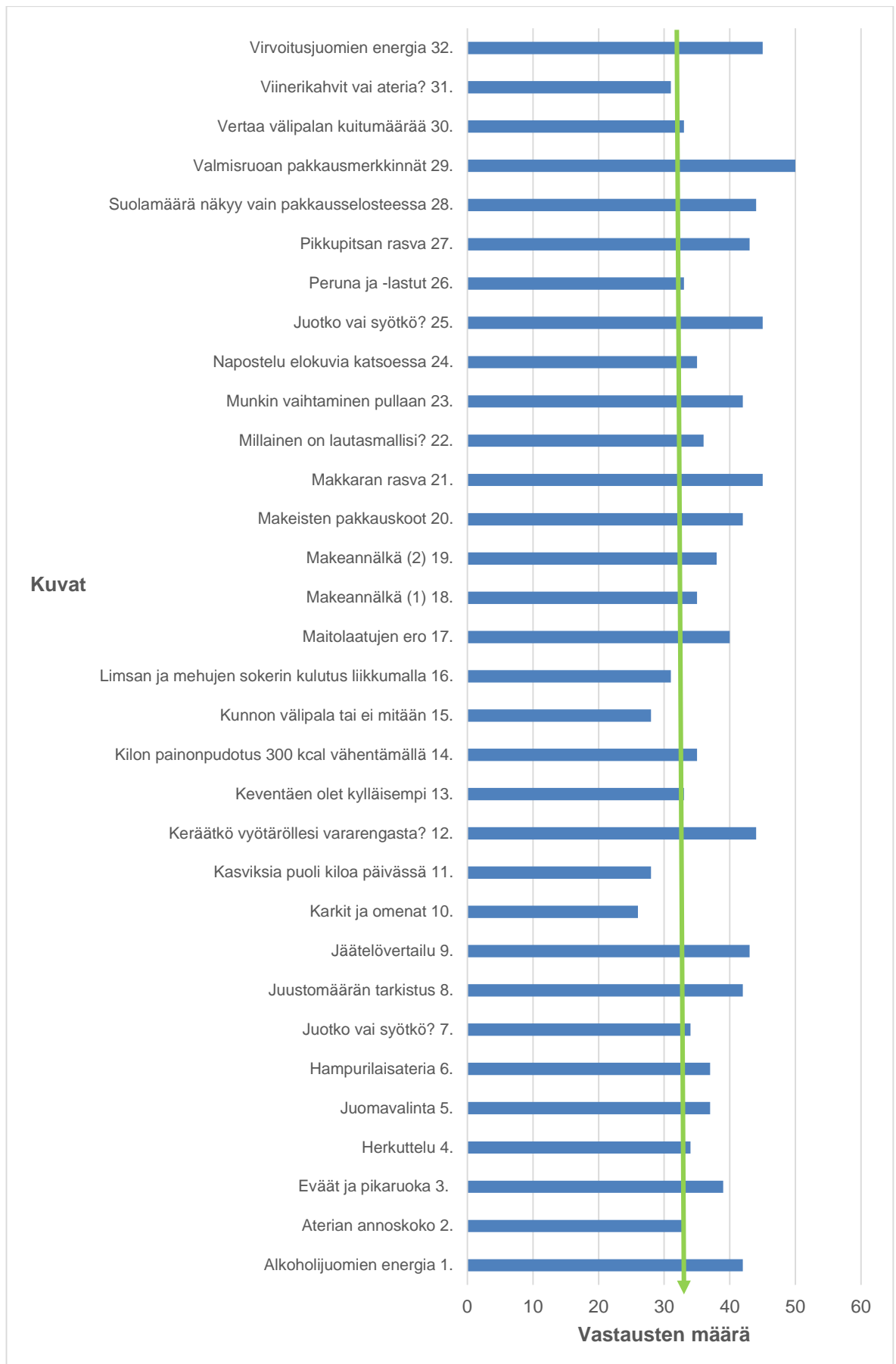
Kuvio 1. Kuvien käytön keskiarvot.

Kuviosta 1 on selvästi nähtävissä, mitä kuvia arvioidaan käytettävän asiakasohjauksessa enemmän. Kuvaan lisättiin nuoli, joka auttoi havainnollistamaan kuvien valintaa. Nuolen vasemmalle puolelle jääneet palkit kuuluivat kuville, jotka erottuivat eniten käytettävänä. Nämä muutamat keskiarvoltaan matalimmiksi lukeutuneet olivat kuvat:

- Kuva 4: Herkuttelu
- Kuva 10: Karkit ja omenat
- Kuva 13: Keventäen olet kylläisempi
- Kuva 15: Kunnon välipala tai ei mitään
- Kuva 16: Limsan ja mehujen sokerin kulutus liikkumalla
- Kuva 18: Makeannälkä (1)
- Kuva 20: Makeisten pakkauskoot

Lisää tuloksia on esitetty kuviossa 2. Jälleen ne kuvat, jotka ovat sijoittuneet vähiten vastauksia saaneiksi, ovat tämän kyselyn valossa ”parempia” kuvia. Myös tähän kuvaan oli lisätty nuoli, joka auttoi havainnollistamaan kuvien valintaa. Nuolen vasemmalle puolelle jääneet palkit kuuluivat kuville, jotka erottuivat vähiten ”Ei käytössä” -vastauksia saaneina. Muutamia vähiten ”Ei käytössä” -vastauksia saaneita kuvia olivat:

- Kuva 2: Aterian annoskoko
- Kuva 10: Karkit ja omenat
- Kuva 11: Kasviksia puoli kiloa päivässä
- Kuva 13: Keventäen olet kylläisempi
- Kuva 15: Kunnon välipala tai ei mitään
- Kuva 16: Limsan ja mehujen sokerin kulutus liikkumalla
- Kuva 31: Viinerikahvit vai ateria?



Kuvio 2. "Ei ole käytössä" -vastaukset

5.3 Kyselyn tulosten tarkastelu

Vastaajien taustatietojen avulla saatiin varmuutta siitä, että heillä oli kokemusta ja paljon tietoa terveyden edistämisestä ja ravitsemuksesta. Tulosten perusteella lähes kaikilla vastaajista oli vähintään kuusi vuotta työkokemusta terveydenhoidotalalla. Erityinen luottamus vastaajien antamiin kuvakohtaisiin parannusehdotuksiin oli siis suuri. Monipuolisempien tulosten saamiseksi olisi kuitenkin toivottu useamman miespuolisen henkilön osallistumista kyselyyn sekä vastauksia useammalta yksiköltä tai yksikkökokonaisuudelta. Laaja kirjo terveydenhoidon erilaista henkilöstöä toi kuitenkin vastauksiin erilaisia näkökulmia. Asiakasryhmiä ja työpisteitä koskevien tietojen perusteella voidaan tulevien kuvien suunnittelua suunnata enemmän tiettyihin asiakasryhmiin. Ensin tiedusteltiin, onko vastaajalla asiakkainaan lapsia, aikuisia vai ikäihmisiä. Seuraavaksi tiedusteltiin tarkemmin, minkälaisessa neuvolassa vastaaja työskentelee, jos hänen työpaikkansa on neuvola. Vastauksista ilmenee, että huomioita voidaan kiinnittää aikuisempaan väestöön. Tällä alueella ilmeneviä työpisteitä ovat muun muassa työterveyshuolto, opiskelijaterveydenhuolto sekä aikuisten terveysneuvola.

Kuvien käytön arvioinnin tulosten perusteella valittiin ne kuvat, jotka päivitetään. Suorien tulosten lisäksi oli kuitenkin otettava huomioon myös avoimet vastaukset, joissa ilmeni vastaajien toiveita ja muita ajatuksia päivitystyöhön liittyen. Tärkein vaikuttaja kaikkien kyselyn tulosten yläpuolella oli lopulta toimeksiantaja.

5.4 Ruoka-aiheisen kuvamateriaalin päivittäminen

5.4.1 Päivitettävien kuvien valintakriteerit

Kuvien valintaprosessi oli lopulta melko monimutkainen työ. Se vei paljon aikaa, sillä kuvia oli paljon ja monia eri tekijöitä oli otettava huomioon. Päivitettävien kuvien valinta kytkettiin heti aluksi niiden käyttöön, joka selvitettiin kyselyn tuloksista saatujen Osgoodin asteikoiden keskiarvoilla. Ajateltiin, että kyselyn tuloksista erottuvat

selvästi eniten käytössä olevat kuvat ja ne otettaisiin päivitykseen. Ajatus oli looginen ja kyselyn arviointiasteikolla saadut keskiarvot olivatkin merkittävä tekijä kuvien valinnassa. Silti pelkästään tämän perusteella kuvia ei voitu valita.

Toinen merkittävä tekijä kuvien valinnassa oli kuvien saamat parannusehdotukset. Ne tukivat keskiarvojen tuloksia. Kommentteja tutkittiin sisällöllisesti, mutta myös niiden määrä huomioitiin. Esimerkiksi kuvaa, jossa oli vain 1–5 positiivissävyytteistä kommenttia, ei nähty tämän perusteella tarpeelliseksi päivittää. Myös vastausmahdollisuudeksi jokaisen kuvan kohdalle laitettu ”Ei ole käytössä” -vaihtoehto vaikutti jonkin verran kuvien valintaan. Tarkempi tarkastelu osoitti kuitenkin, että tämän vaikuttajan voitiin todeta olevan vain suuntaa antava. Tämä johtui siitä, että joillakin kyselyyn vastaajilla ei ollut lainkaan koko kuvaa käytössään, koska he eivät sitä olleet saaneet haltuunsa. Tämän takia heidän oli siis pakko vastata, ettei kuvaa käytetä ollenkaan. Jos kuva olisi heillä, he saattaisivat sitä kuitenkin käyttää.

Tutkimuksen tulosten analysoinnin pohjalta valittiin alustavasti kuvat:

- Kuva 2: Aterian annoskoko
- Kuva 10: Karkit ja omenat
- Kuva 11: Kasviksia puoli kiloa päivässä
- Kuva 14: Kilon painonpudotus 300 kcal vähentämällä
- Kuva 15: Kunnon välipala tai ei mitään
- Kuva 16: Limsan ja mehujen sokerin kulutus liikkumalla
- Kuva 31: Viinerikahvit vai ateria?

Tässä vaiheessa pyydettiin toimeksiantajan edustajan mielipide valinnoista, jotta suunnittelua olisi saatu vietyä eteenpäin. Tutkimustulosten pohjalta tehtyjen kuvavalintojen jälkeen toimeksiantajan edustaja kertoi omia ajatuksiaan ja muutosehdotuksiaan kuvavalintoihin ja toivoi myös kehitettäväksi kaksi aivan uutta kuvaa. Näiden toiveiden ja ajatusten myötä näkemys kuvien päivittämisestä vähän laajentui. Sen sijaan, että vain valittaisiin kuva ja sen ulkoasu päivitettäisiin, ajateltiin muun muassa kuvien yhdistelyä. Huomattiin, että samat kuvateemat toistuivat valintaprosessin eri vaiheissa. Tämä vahvisti lopullisen kuvavalinnan ja lopulta selvästi alkuperäisistä kuvista päivitykseen valikoituivat kuvat:

- Kuva 7: Juotko vai syötkö?
- Kuva 10: Karkit ja omenat
- Kuva 15: Kunnon välipala tai ei mitään
- Kuva 16: Limsan ja mehujen sokerin kulutus liikkumalla
- Kuva 26: Peruna ja -lastut
- Kuva 31: Viinerikahvit vai ateria?
- Kuva 32: Virvoitusjuomien energia

5.4.2 Ruokakuvien suunnittelu

Kuvien valinta ja suunnittelutyö tapahtuivat limittäin. Samalla kun lopullisia kuvavalintoja tehtiin, suunniteltiin jo kuvien sisältöä, esineiden asettelua ja muita halutun viestin kuvantamiseen liittyviä seikkoja. Kaksi toimeksiantajan toivomaa kuva-ideaa otettiin ensimmäisinä suunnittelun kohteiksi.

Kuvien yhtenevä ulkonäkö. Kaikkia kuvia varten tehtiin kuvakohtaiset suunnitelmat. Kuvista haluttiin silti yhtäläiset sekä ulkonäöltään että laadultaan. Tähän pyrittiin kaikissa kuvissa toistuvilla perussuunnitelmilla, joissa otettiin huomioon kuvan eri tekijöitä, kuten taustaa, rekvisiittaa ja yhtäläistä fonttia kuvateksteissä. Kuvien taustaksi suunniteltiin joko hyvin neutraalia väriä esim. perusvalkoista tai jotakin lempeää kuviota. Taustamateriaaliksi suunniteltiin kangasta, mutta lopulliseksi taustamateriaaliksi valikoitui telineestä esiin vedettävä valkokangas. Väriä kokonaisuuteen ajateltiin lisättävän kuvankäsittelyssä laittamalla kuvan reunukseksi Aksilan logossa esiintyvän sinisen mukainen kehys. Tämä idea ei kuitenkaan toteutunut. Aksilan logo lisättiin silti jokaisen kuvan nurkkaan ”Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri”-tekstin kanssa. Kaikkiin kuviin laitettiin otsikko sekä muita tekstejä samalla toistuvalla fontilla. Yhtäläisen fontin lisäksi osaan kuvista laadittiin sinisen sävyihin sopivia ravintoainetiheyttä kuvaavia pylväitä. Kuvissa käytettäväksi astioiksi valittiin muun muassa beigen värisiä syviä ja matalia lautasia, kirkkaita ja kulmikkaita leipälautasia ja jälkiruoka-astioita sekä puinen leikkuulauta. Aluksi vaihtelevampaa taustaa vasten oltiin valitsemassa valkoisia astioita, mutta ne eivät olisi erottuneet riittävästi lopullisesta valkoisesta taustasta. Tuotteiden ulkonäköön liittyen toimeksiantaja pyysi

etiketit jätettäväksi kaikkiin tuotteisiin. Näin välttyttiin kuvien steriililtä ilmeeltä. Kaikki uudet kuvat löytyvät numerojärjestyksessä liitteestä 2.

Kuvakokonaisuus 1 – Odottavan äidin ruokavalinnat. Yksi uusista kuvista, joita toimeksiantaja toivoi, liittyi odottavan äidin ruokavalioon. Sitä ei ole päivitetty suoraan vanhoista kuvista. Kuvassa oli tarkoituksena käydä ilmi, mitä ruokia odottavalle äidille erityisesti raskauden aikana suositellaan ja mitä ruokavalintoja kehoitetaan taas varottavan. Suunnittelutyön tueksi tutustuttiin ensin odottavan äidin ruokavalioon. Tämän jälkeen päätettiin tehdä kuvakokonaisuus, joka sisälsi kaksi kuvaa. Ensimmäisessä kuvassa oli esiteltynä esimerkkejä ruokatuotteista, joita suositellaan odottavalle äidille. Tällä kuvalla haluttiin erityisesti viestiä suositeltavien valintojen monipuolisuutta muun muassa värikkyydellä, jota tuotteet toivat kuvaan. Toisessa kuvassa esiteltiin esimerkkejä ruokatuotteista, joita odottavien äitien kehoitettiin vähentävän sekä varovan. Tämä kuva oli selvästi ensimmäistä vaisumpi, mikä toisaalta tehosti kuvan sanomaa. Ensimmäisessä kuvassa tuotteet olivat yhdessä samassa asetelmassa ja toisessa kuvassa tuotteet olivat kahdessa eri asetelmassa. Toisessa asetelmassa olivat vähennettävät ja toisessa taas varottavat tuotteet.

Kuvakokonaisuus 2 – Ikäihmisen proteiinin tarve. Toinen toimeksiantajan toivoma uusi kuva liittyi ikäihmisen ruokavalioon ja erityisesti ikäihmisen tarvitsemaan proteiiniin. Kuvaa ei ole päivitetty vanhasta kuvasta. Toimeksiantaja halusi kuvassa myös painottaa ikäihmisen proteiinin saantia ateriahetkissä suurten aterioiden eli lounaan ja päivällisen välissä. Kuvassa oli siis esitettävä ikäihmisen proteiinin saantia suositusten mukaisesti aamupalalla, kahvihetkellä, välipalalla ja iltapalalla. Myös tämänkin kuvan kohdalla tutustuttiin ensin aiheen teoriaan ja tutkittiin jo aiemmin luotua terveydenhuollon materiaalia aiheeseen liittyen. Kuten 1. kuvakokonaisuudessa, myös tässä päätettiin tehdä asetelmia esimerkkiruoista, joita kuva esitti nautittavaksi ikäihmisille riittävän proteiinin saamiseksi pienemmillä aterioilla. Kuvakokonaisuus sisälsi kaksi kuvaa, joista ensimmäisessä oli esitettynä esimerkkiannokset aamupalasta ja kahvihetkestä. Toisessa kuvassa esitettiin esimerkkituotteita sekä väli- että iltapalaa varten. Lisäksi kuviin laskettiin proteiinin ja energian määrät.

Kuvakokonaisuus 3 – Juomien lisätty sokeri. Kuva, joka esittää lisätyn sokerin määriä eri juomissa, on ensimmäinen päivitetty versio vanhoista kuvista. Kokonai-

suudessa on vain yksi kuva, mutta se on tehty yhdistelmänä kuvista 16 ja 32. Molempien kuvien tuotteista otettiin mallia uuden kuvan tuotteisiin. Idea sokerikasoista juomien edessä otettiin kuvasta 16. Alustavan kyselyn tuloksissa oli annettu vinkki tuotteiden järjestämisestä kuvaan energiapitoisuuden mukaan. Tätä ohjetta on noudatettu ja kuvan juomat ovat järjestyksessä vasemmalta oikealle energiapitoisimmasta vähiten energiapitoiseen. Lisäksi kyselyssä oli kuvien taustoja kommentoitu huonoiksi, mikä korjattiin uudessa kuvassa. Tuotteeksi oli myös kuvan 32 parannusehdotuksissa neuvottu ottamaan Pepsi Max ja energiajuoma. Kuvaan on merkitty otsikon lisäksi tuotekoot ja laskettu sekä energia- että lisätyn sokerin määrä sokeripaloina.

Kuvakokonaisuus 4 – Kumman napostelet huomamattasi? Tämä kuvakokonaisuus sisältää kaksi kuvaa, jotka on päivitetty alkuperäisistä kuvista 10 ja 26. Molemmat kuvat ovat sanomaltaan samankaltaiset, joten ne liitettiin saman otsikon alle. Kyselyn tuloksissa oli annettu kommentteja erityisesti molempien alkuperäisten kuvien taustojen huonoista väreistä. Tähän päivityksessä puututtiin. Lisäksi kuvaan 10 oli ehdotettu jotakin muuta hedelmää omenan tilalle, mutta omenan annettiin kuitenkin olla kuvassa. Kuvaan 26 taas oli kaivattu lisää informatiivista tekstiä, kuten annos- ja energiamääriä sekä ravintosisältötietoja sipsien osalta, mitkä lisättiin uuteen kuvaan.

Kuvakokonaisuus 5 – Lisätty sokeri välipaloissa. Tämä kuva ei ole suora päivitys vanhasta kuvasta vaan siihen on otettu vaikutteita kuvista 9, 14, ja 20. Siinä ideana oli asetella vierä viereen samantyyllisiä tuotteita ja tässä tapauksessa välipaloja. Lisäksi kuvaan lisättiin sokerikasat, kuten kuvakokonaisuudessa 3. Kuvan tuotteiden valintaan vaikutti erityisesti uutuus ja jonkin verran trendi. Kuvan perustana käytettyihin vanhoihin kuviin oli annettu parannusideoiksi muun muassa taustan uusiminen ja tuotteiden energian parempi havainnollistaminen. Nämä ideat toteutettiin neutraalimmalla taustalla sekä sokerinpaloilla.

Kuvakokonaisuus 6 – Ravitseva vaihtoehto vai ”ei mitään”. Kuvakokonaisuus sisälsi kaksi kuvaa, jotka päivitettiin vanhoista kuvista 15 ja 31. Vanhojen kuvien viesti säilyi ja asetelmatkin olivat melko samanlaiset vanhoihin kuviin verrattuna. Uusien kuvien ulkonäkö oli kuitenkin raikkaampi ja ruokatuotteet olivat ajankohtai-

set. Päivityksessä tehdyllä kuvataustojen muuttamisella sekä ruoka-annosten vaihtamisella toteutettiin kyselyn tuloksissa esitetyt parannusehdotukset. Sekä kuvan 15 että 31 taustoja oli kommentoitu liian tummiksi, mikä korjattiin uusien kuvien valkoisella taustalla. Kuvan 31 ruoka-annoksen päivittämiseen otettiin mallia lautasmallista ja annoksen lisäkkeeksi valittiin perunan sijaan täysjyväriisi, sillä riisi- tai pasta-annosta oli kyselyn tulosten mukaan erikseen toivottu esitettäväksi uusissa kuvissa.

Kuvakokonaisuus 7 – Alkoholi vertailussa. Vaikka uusissa kuvissa oli ravitsemuksellista informaatioita sekä lapsille, aikuisille että vanhuksille, painottui kyselyssä silti jonkin verran aikuisten osuus kohderyhmänä. Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista oli eniten aikuisia asiakkainaan, joten alkoholi aiheisen kuvan päivittäminen nähtiin tarpeelliseksi. Uusi kuvakokonaisuus sisälsi kaksi kuvaa ja noudatti tiiviisti vanhan kuvan 7 ideaa. Kuvat erosivat toisistaan siten, että ensimmäisessä kuvassa alkoholi esitettiin oluena ja toisessa kuvassa siiderinä. Ruoka-annokset muokattiin vastaamaan näiden eri alkoholijuominen energiamääriä. Alkoholijuoman muuttaminen kuvissa liittyy tavoiteltaviin kohderyhmiin. Oluen käytöllä kuvassa pyrittiin tavoittamaan paremmin miesasiakkaat ja siiderin käytöllä taas naisasiakkaat. Lähes kaikkien muiden kuvien tapaan uusien kuvien tausta päivitettiin kyselyn tulosten parannusehdotusten mukaan.

Kuvasuunnitelmien hyväksyttäminen. Kun suunnitelmat uusista kuvista oli tehty, lähetettiin ne toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle tarkastettaviksi. Molemmilta tahoilta saatiin korjausehdotuksia sekä täsmennyksiä suunnitelmiin. Kuvien sisällölliseen suunnitteluun kuului paljon erilaisten ruoka-annosten ravintoarvojen laskeamista ja sopivien tuotteiden valintaa visuaalisen suunnitelmien lisäksi. Kuvaustilanteen tullessa ajankohtaisemmaksi, visuaaliset suunnitelmat kuitenkin pelkistyivät jonkin verran. Huomattiin, että kuvien suunnittelutyö oli täysin sidoksissa kuvaustilanteen toteutukseen. Se minkälaisia välineitä kuvaukseen saatiin käyttöön, määritteli hyvin paljon kuvien lopullisen ulkoasun. Alustavia suunnitelmia kuvien ulkoasusta tehtiin jo ennen kuin kuvauspaikka oli valittu, mutta kuvauspaikka, -välineet ja muut resurssit määrittivät sen, minkälaisia ja minkä tasoisia kuvista lopulta saatiin.

5.4.3 Käytännön valmistelut ja kuvaaminen

Kuvasuunnitelmien valmistuttua aloitettiin käytännön järjestelmien suunnittelu ruokakuvauksen järjestämiseksi. Ensin valittiin kuvauspaikka. Riittävän suurten tilojen ja toimivuutensa takia kuvaus päätettiin järjestää opetusravintola Prikassa. Kuvaamisen suunniteltiin tapahtuvan Prikan salissa. Lisäksi salin vieressä olevassa keittiössä voitiin nopeasti käydä valmistamassa kuviin tarvittavia ruokia. Kuvauspäiväksi valittiin perjantai 23.10.2015 klo 14.30 eteenpäin. Tila varattiin muutama päivä ennen kuvauspäivää ja kuvaaminen voitiin aloittaa perjantaina heti lounasjärjestelyjen päätyttyä Prikassa. Kuvauspaikan varmistuttua laadittiin kaikista kuvauksiin tarvittavista ruoka-aineista ja -tuotteista tilauslista, joka lähetettiin Seinäjoen keskussairaan ravintokeskukselle. Tilatut tuotteet noudettiin ravintokeskuksesta kuvauspäivänä ja vietiin kuvauspaikalle Priikkaan.

Kuvaamiseen tarvittavia välineitä, kuten valoja, taustaa ja taustatelinettä sekä kameraa pyydettiin lainaksi SeAMK Liiketoiminnan ja kulttuurin puolelta. Taustaa kuvaamiselle sieltä ei löytynyt ja kameraa ei voitu saada lainaan, mutta kaksi telineellistä valoa saatiin käyttöön. Järjestelmäkameraa lainattiin lopulta toimeksiantajan edustajalta. Kuvien taustana päätettiin käyttää valkoista verhokangasta, joka ajateltiin asetella pöydälle, nostaa kaartuvasti ylös ja kiinnittää seinään. Kuvauspaikan valmistelujen aikana verhokangas päätettiin kuitenkin jättää ja taustana käytettiin lopulta valkokangasta, joka aseteltiin kaartuen pöydälle. Monien käytännön tekijöiden luotettiin varmistuvan paikan päällä kuvauksissa, joten kaikkia asioita ei suunniteltu tarkasti.

Kuvauspaikan ja välineiden suunnittelun ohella yksi erittäin tärkeä vaihe käytännön suunnittelussa oli itse kuvaamiseen liittyvät järjestelyt. Tältä osuudelta kaikki pyrittiin miettimään ennalta ja tarkasti sekä ottaa huomioon kaikki mahdollinen. Kuvien ottamisjärjestyksestä tehtiin suunnitelma, jossa tarkoituksena oli aloittaa helpoimasta kuvasta ja siirtyä järjestyksessä eniten ruoanvalmistusta vaativiin kuviin. Ajatuksena oli, että yksinkertaisista kuvista, joissa valmiit tuotteet vain asetellaan kuvattavaksi, oli helppo aloittaa. Lisäksi kuvaustilanteesta haluttiin suunnitella mahdollisimman sujuva, joten kuviin tulevien tuotteiden lukumäärät yms. tiedot oli oltava tiedossa etukäteen, vaikka suurin osa näistä tiedoista olikin laskettu jo kuvasuunnitelmissa.

Kuvaustilanteessa oli mukana kolme henkilöä, joista projektin toteuttajan lisäksi mukana olivat toimeksiantajan edustaja sekä kuvausavustaja. Edustaja neuvoi kameran käytössä ja oli koko kuvausten ajan mukana auttamassa. Kuvausavustaja valmisti tuotteita, kuten voileipiä kuvia varten. Lisäksi hän auttoi monissa muissakin käytännön toimissa, kuten kuvauspaikan järjestämisessä ja siivouksessa sekä kertoi omia näkemyksiään kuviin liittyen. Kuvaukset kestivät koko loppupäivän ja tila saatiin ennalleen juuri ennen kuin rakennus suljettiin.

Lopuksi kuvia korjattiin kuvankäsittelyssä esimerkiksi rajaamalla kuvat ja säätämällä niiden valotusta. Niihin lisättiin vielä Word-ohjelmalla erilaisia kuvatekstejä kuva-suunnitelmien mukaisesti. Kuvat lähetettiin tässä vaiheessa toimeksiantajalle hyväksyttäväksi ja hyväksynnän jälkeen produkti oli valmis.

6 POHDINTA

Työn tarkoituksena oli päivittää ravitsemuksellisissa ohjaustilanteissa käytettäviä ruoka-aiheisia kuvia, joita käytetään laajasti Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella. Päivitystyöllä pyrittiin korjaamaan kuvien vanhentunut ulkoasu ja osin vanhentunut sisältö. Työ rajattiin laatimalla alustava kysely, jonka avulla oli tarkoitus selvittää ja valita eniten käytössä olevia kuvia päivitykseen. Suunnitelmana oli, että toimeksiantajan hyväksynnän jälkeen järjestettäisiin kuvaustilanne, jossa suunnitelmien mukaiset alustavat kuvat otettaisiin. Kuvauksen jälkeen oli lopuksi tarkoitus muokata kuvat kuvankäsittelyssä ja lisätä niihin informaatiotekstejä.

Toimeksiantaja oli hyvin tyytyväinen työn pääproduktiin eli uusiin päivitettyihin ruoka-aiheisiin kuviin. Projektin aikana ilmeni kuitenkin paljon epävarmuustekijöitä, joilla oli vaikutusta koko prosessin sujuvuuteen. Yhtenä tekijänä epävarmuutta toi työn ainutlaatuisuus. Koska työ oli tämän luontoinen, jouduttiin monia asioita ja vaiheita miettimään hyvin tarkkaan, jotta ne voisivat todellisuudessa toimia. Esimerkiksi jo kyselyä jouduttiin miettimään ja korjailemaan paljon, jotta saatiin kehitettyä sellainen kokonaisuus, jonka avulla saatiin kerättyä kaikki tarvittava tieto. Kyselyn tulosten määrä oli positiivinen yllätys, vaikka kysely ei välttämättä kulkeutunut kaikille ammattiryhmille. Analysoitaessa kyselyn tuloksia ja pohdittaessa, mitä kuvia kannattaisi ottaa päivitykseen, ymmärrettiin vasta jälkiviisaina, miten kysely olisi lopulta kannattanut järjestää. Kuvia oli niin paljon ja jokaisen kohdalla oli erikseen mietittävä ensin käytön arvioinnista saatua keskiarvoa, "Ei ole käytössä" -lukuarvoa ja saatuja parannusehdotuksia. Kyselyn olisi ehdottomasti pitänyt sisältää vain kaikki alkuperäiset kuvat, joista vastaajan olisi pitänyt valita noin 10 hänen mielestään eniten päivitystä tarvitsevaa kuvaa. Näin olisi säästyty loputtomalta eri tekijöiden analysoinnilta. Kuvien valintaprosessista muodostui siis hyvin sekava. Vaihetta vaikeutti entisestään loppua kohden kiristynyt aikataulu ja kova kiire.

Nämä tekijät taas vaikuttivat automaattisesti suunnitelmiin ja myös niiden laatuun. Valitettavasti työn tärkeintä vaihetta eli produktin suunnittelua ei painotettu projektissa tarpeeksi. Suunnitelmien tekemisen helpottamiseksi projektin aikaisemmassa vaiheessa olisi työn päivitysosuutta pitänyt huomattavasti täsmentää. Olisi ollut tarpeen määritellä muun muassa se, kuinka tasokkaita kuvia haetaan. Pelkästään

sana alustava ei ollutkaan kovin informatiivinen. Toisaalta monen asian, kuten kuvien päivittämiseen vievän ajan ennakoiminen, oli projektin alussa hyvin hankalaa. Moni tekijä selveni vasta projektin myöhäisemmässä vaiheessa.

Myös kokemattomuus valokuvauksessa toi haastetta projektiin ja erityisesti sen toteutukseen. Kuvaustilanteen järjestäminen kaikkine osineen oli aivan uutta ja vaikka paljon käytännön suunnitelmia tehtiin, lähdettiin kuvauspaikkaa rakentamaan pienellä riskillä. Ennalta ei voitu tietää onnistuisiko kaikki vai pettäisikö jokin tärkeä elementti. Muun muassa kuvien taustasta ei vielä ennen kuvaushetkeä ollut täyttä varmuutta. Kaikki suunnitellut kuvat saatiin lopulta kuitenkin valokuvattua ja kuvakäsittely sujui hyvin. Vaikka projekti aloitettiin aikaisin, tuli sen kanssa hyvin kiire loppua kohden. Tämä johtui osaksi projektin ainutlaatuisuudesta, mutta myös projektin toteuttajan ajoittaisesta valmistumattomuudesta.

Teoriataustan rakentaminen työlle oli alusta asti haastavaa ja tämä voidaan nähdä selvästi sen laadussa. Ajatuksena oli etsiä tietoa aiheesta ”kuvamateriaalin käyttäminen ravitsemusneuvonnassa”. Tietoa suoraan tästä aiheesta ei kuitenkaan löytynyt. Seuraavaksi pyrittiin löytämään aihetta sivuavaa tietoa. Teoriataustaa kirjoitettiin vähän epävarmalla otteella ja se alkoi valmistua vasta projektin loppupuolella. Valitettavasti teoriatausta ei tue työtä riittävästi, on hieman sekava eikä toimi toivottulla tavalla.

Projektin voidaan todeta onnistuneen, vaikka prosessi osoittautuikin monimutkaiseksi. Jälkeenpäin voidaan todeta, että projekti pääsi laajenemaan vähän liian suureksi, eivätkä projektin toteuttajan resurssit riittäneet viimeistelyyn ja tarpeeksi laadukkaaseen työhön. Jos samoja ruoka-aiheisia kuvia päätetään joskus päivittää ja tehdä lisää, tulee tästä työstä varmasti olemaan hyötyä. Asioita, joihin tässä projektissa kompastuttiin, voidaan varautua mahdollisissa tulevisissa projekteissa. Uusista kuvista voidaan myös ottaa mallia mahdollisiin tuleviin kuvasuunnitelmiin.

Projekti on ollut hyvin opettavainen. Siinä on voitu käyttää ja soveltaa opittua tehtäessä ravitsemusaiheisia kuvia, harjoittaa visuaalista näkemystä kuvan suunnittelussa ja asetelmien teossa, harjoitella viestinnällisiä taitoja, kyselyn suunnittelua sekä eri tietokoneohjelmien, kuten Microsoft Office Wordin ja -Excelin käyttöä. Paljon uutta opittiin sekä ravitsemuksesta että valokuvauksesta. Kun vastuu projektin

sujumisesta oli kokonaan tekijällä ja se saatiin vietyä kunnialla päätökseen, huomattiin, että lisää alan kokemusta ja asiantuntijuutta saatiin.

Työn tuloksena onnistuttiin luomaan uusia ruoka-aiheisia kuvia ravitsemusneuvonnan tueksi. Uudet kuvat ovat nykyaikaisempia verrattuna vanhoihin kuviin ja niitä on mukava katsella. Työllä on suuri merkitys, sillä kuvien uusille versioille on ollut tarvetta. Tämä käy ilmi jo suuressa kyselyn vastausten määrässä. Kysely oli suosituksia paljon pidempi ja silti vastauksia saatiin hyvin paljon. Voidaan siis olettaa, että vastaajat todella halusivat uusia kuvia, koska he myös kirjoittivat asiasta kyselyyn ja kertoivat työn olevan tärkeä. Onnistuneen produktin ohella työ voi varmaan toimia innoittajana ja tienraivaajana tuleville samankaltaisille töille.

LÄHTEET

- Alanko, A. 2015. Ravitsemusasiantuntija. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Perusterveyden huollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksila. Haastattelu 3.11.2015.
- Dehkon vaikutus jatkuu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Diabetesliitto. [Viitattu 17.4.2015]. Saatavana: <http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/dehko>
- Dehkon 2D-hanke. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Diabetesliitto. [Viitattu 17.4.2015]. Saatavana: [http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/dehko/tyypin_2_diabeteksen_ehkaisy_ja_d2d/dehkon_2d_hanke_\(d2d\)](http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/dehko/tyypin_2_diabeteksen_ehkaisy_ja_d2d/dehkon_2d_hanke_(d2d))
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoki. [Viitattu 10.10.2015]. Saatavana: <http://www.epshp.fi/1/yleisesittely>
- Forsgård, P. 2004. Hyvä kuva – Viestijän valokuvausopas. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Freeman, M. 2006. Lähikuvaus digikameralla. Suomentaja Eero Sarkkinen. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Freeman, M. 2007. Valokuvaamisen taito. Suomentaja Eero Sarkkinen. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Freeman, M. 2008. Suuri digikuvausopas. Suomentaja Eero Sarkkinen. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Haggvist, K. 2015. IT Manager. Keski-Pohjanmaan konservatorio. Haastattelu 11.10.2015.
- Hedgecoe, J. 1994. Valokuvaajan suuri tietokirja. Karkkila: Kustannus Mäkelä Oy.
- Keskeisiä käsitteitä. 29.9.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 4.6.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Keskinen, S., Kesonen, P., Siltovuori, K., Nikander, A., Saarenketo, I., Lehtinen, H., Valtonen, E., Kurkinen, K., Sundgvist, N., Hakanen, K., Kolehmainen, M., Windt, A., Perätalo, S-L. & Multala, L. 2014. Ruokahetki: Ravitsemuskäsikirja. [Verkkojulkaisu]. Kouvola. [Viitattu 30.10.2015]. Saatavana: http://www.kouvola.fi/material/attachments/tekninenjaymparistotoimi/kayttajapalvelut/ruokapalvelut/WYlW8u0Qv/RAVITSEMUSKASIKIRJA_varhaiskasvatus_koulu_2014.pdf
- Korpi-Hyövälti, E., Hyytiä, A., Latvala, T., Leikkainen, E., Linjama, H., Niku, J. & Rekiaro, R-L. 2009. Etelä-Pohjanmaan Dehkon 2D-hankkeen loppuraportti –

- Tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyn toimeenpanohanke 2003–2007. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Diabetesliitto. Loppuraportti. Julkaisusarja B. [Viitattu 3.11.2015]. Saatavana: http://www.epshp.org/d2d/Dehko_2D_raportti_final.pdf
- L 30.12.2010/1326. Terveystenhuoltolaki.
- Nacinovich, M. & Langdon-Neuner, E. 2011. Healthcare communications: a question of definition. The Journal of the European Medical Writers Association 20 (3), 140–142.
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa: M. Fogelholm. Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-kustannus. 15–32.
- Parkkila, T. 6.2.2013. Viesti visuaalisesti. [Blogikirjoitus]. Helsinki: Embassy of Republic of Communications. [Viitattu 29.10.2015]. Saatavana: <http://repub-lic.fi/viesti-visuaalisesti/>
- Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö - Aksila. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. [Viitattu 10.10.2015]. Saatavana: http://www.epshp.fi/1/yksikoiden_sivut/kuntayhtymahallinto/perusterveydenhuolto_ja_terveyden_edistaminen
- Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo: WSOYproDocendo
- Saaristo, T., Etu-Seppälä, L., Oksa, H., Peltonen M. & Pesonen, K. (toim.). 2009. Loppuraportti – Dehkon 2D-hanke (D2D) 2003–2007. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Diabetesliitto. [Viitattu 3.11.2015]. Saatavana: http://www.diabetes.fi/files/271/Dehkon_2D_hankkeen_D2D_loppuraportti_pdf_2_5_Mt.pdf
- Sannikka, U. 2007. Kansalaisen digikuvausopas. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Torkkola, S. 17.2.2007. Terveystenviestinnän tutkimus ja siihen liittyvät käsitteet. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Puheopin laitos. [Viitattu 29.10.2015]. Saatavana: <http://www.bmf.fi/file/view/2007kevatseminaariTorkkola.pdf>
- Torkkola, S. 2008. Sairas juttu: Tutkimus terveystenjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu 29.10.2015]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67901/978-951-44-7494-1.pdf?sequence=1>
- Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- What is health communications? 10.5.2011. Centers for disease control and Prevention. [Verkkosivu]. Atlanta. [Viitattu 29.10.2015]. Saatavana: <http://www.cdc.gov/healthcommunication/healthbasics/whatishc.html>
- Wiio, O. 1994. Johdatus viestintään. Porvoo: Weilin & Göös.

Wiio, O. & Puska, P. 1993. Terveysviestinnän opas. Helsinki: Otava.

World health organization (WHO). 7.4.1948. WHO definition of health. [Verkkosivu]. Geneve. [Viitattu 3.11.2015]. Saatavana: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

World health organization (WHO). 22.1.1998. Review of the constitution of the World health organization: report of the Executive board special group. [Verkkajulkaisu]. Geneve. [Viitattu 3.11.2015]. Saatavana: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB101/pdfangl/angr2.pdf

LIITTEET

Liite 1. Kysely

Liite 2. Päivitetyt kuvat

LIITE 1. Kysely

Ravitsemusterveyttä edistävien ohjauskuvien päivittäminen

Hei! Olen kolmannen vuoden restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni, jossa tehtäväni on **päivittää Dehkon 2D-hankkeen (D2D) aikana tuotettuja ravitsemusohjaukseen tarkoitettuja kuvia**. Nyt tarvitsen lisää tietoa kuvien käyttökapasiteetista. Tarkoituksena on siis selvittää, mitä kaikista 32 kuvasta on tarve päivittää. Tämä kysely lähetetään terveydenhuollon henkilöstölle Etelä-Pohjanmaalla. Kysely tulee tukemaan suunnittelutyötä ja auttaa tarvittavien ja tarkoituksenmukaisten kuvien valmistamisessa. Pyytäisin Teitä ystävällisesti lähettämään vastauksenne 27.9.2015 mennessä. Vastaan mielelläni kyselyä koskeviin kysymyksiin.

Kiitos osallistumisestanne!

Sonja Hautamäki
Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Sonja.Hautamaki@seamk.fi

Työtäni ohjaavat:

Soili Alanne
Ravitsemusterapeutti, FT, TtM
SeAMK, Elintarvike ja maatalous

Soili.Alanne@seamk.fi

Arja Alanko
Ravitsemusasiantuntija, TtM
Aksila, Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö

arja.alanko@epshep.fi

Vastaajan tiedot

Tähdellä (*) merkityt kohdat ovat pakollisia.

1. Sukupuoli *

- ☐ Mies
- ☐ Nainen

2. Ikä *

- ☐ 19 v. tai nuorempi
- ☐ 20 - 29 v.
- ☐ 30 - 39 v.
- ☐ 40 - 49 v.
- ☐ 50 - 59 v.
- ☐ 60 v. tai vanhempi

3. Työkokemus vuosina terveydenhoitoalalla yhteensä *

- ☐ 5 vuotta tai alle
- ☐ 6 - 15 vuotta
- ☐ 16 - 25 vuotta
- ☐ 26 - 35 vuotta
- ☐ 36 vuotta tai yli

4. Tämänhetkinen työtehtäväanne organisaatiossanne *

- ☐ Lääkäri
- ☐ Terveydenhoitaja
- ☐ Sairaanhoitaja
- ☐ Fysioterapeutti
- ☐ Kuntohoitaja
- ☐ Toimintaterapeutti
- ☐ Ravitsemusterapeutti
- ☐ Lähihoitaja/ perushoitaja

Opiskelija, tutkinto?

☐

Muu, mikä?

☐

5. Organisaatio, jossa toimitte kuuluu/ on *

- ☐ JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymään (Jalasjärven, Ilmajoen ja Kurikan terveyskeskukset sekä Jurvan terveysasema)
- ☐ Järvipohjanmaan yhteistoiminta-alueeseen (Alajärven ja Vimpelin terveyskeskukset sekä Soinin terveysasema)
- ☐ Kuntayhtymä Kaksineuvoiseen (Kauhavan, Evijärven, Lappajärven, Alahärmän, Korttesjärven ja Ylihärmän terveysasemat)
- ☐ Kuusiokuntien terveystyöntekijäyhtymä (Alavuden ja Ähtärin pääterveysasemat sekä Kuortaneen ja Töysän terveysasemat)
- ☐ Lapuan terveyskeskus
- ☐ Seinäjoen kaupungin sosiaali- ja terveyskeskukseen (Seinäjoen terveyskeskus sekä Isonkyrön, Nurmon, Peräseinäjoen ja Ylistaron terveysasemat)
- ☐ Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymään (Kauhajoen, Teuvan ja Isojoen terveyskeskukset sekä Karijoen terveysasema)
- ☐ Ähtärin sairaalan yksikkö (erikoissairaanhoidon)
- ☐ Seinäjoen keskussairaalan yksikkö (erikoissairaanhoidon)
- Muu, mikä?
- ☐ _____

6. Minkäläisten asiakkaiden kanssa pääasiallisesti työskentelette? (Voitte valita useamman vaihtoehdon) *

- ☐ Lapset
- ☐ Aikuiset
- ☐ Ikäihmiset

7. Mikäli työskentelette neuvolassa, työskentelettekö...? (Voitte valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ Äitiysneuvolassa
- ☐ Lastenneuvolassa
- ☐ Kouluterveydenhuollossa
- ☐ Ehkäisy/ perheneuvola
- ☐ Ikäneuvola
- Muu, mikä?
- ☐ _____

8. Käytättekö työssänne pääasiallisesti...? (Voitte valita useamman vaihtoehdon) *

- ☐ Yritysten tuottamaa materiaalia (esim. Valio, NovoNordisk...)
- ☐ Järjestön tuottamaa materiaalia (esim. Suomen Sydänliitto, Diabetesliitto...)
- ☐ Julkisen sektorin tuottamaa materiaalia (esim. sairaanhoitopiirin, oman terveystaluyhtymän...)

Kuvien käyttökapasiteetin kartoitus

Valitkaa asteikolta kuvien käyttöä parhaiten kuvaava vaihtoehto siirtämällä palkkia kuvan alapuolella. Jos ette käytä kuvaa ollenkaan, voitte valita "Kuva ei ole käytössä" -vaihtoehdon. Tämän jälkeen voitte antaa parannusehdotuksia jokaiselle kuvalle. Huom. Kaikkia kuvia voi kommentoida, vaikka ne eivät olisi teillä käytössä.

9. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ○ ○ ○ ○ Harvoin

10. Kuva 1.

○ Ei ole käytössä

Kuva 1. Alkoholijuomien energia

11. Parannusehdotus kuvalle 1.

12. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ○ ○ ○ ○ Harvoin

13. Kuva 2.

○ Ei ole käytössä

Kuva 2. Aterian annoskoko

14. Parannusehdotus kuvalle 2.

15. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

16. Kuva 3.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 3. Eväät ja pikaruoka

17. Parannusehdotus kuvalle 3.

18. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

19. Kuva 4.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 4. Herkuttelu

20. Parannusehdotus kuvalle 4.

21. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

22. Kuva 5.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 5. Juomavalinta

23. Parannusehdotus kuvalle 5.

24. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

25. Kuva 6.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 6. Hampurilaisateria

26. Parannusehdotus kuvalle 6.

27. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

28. Kuva 7.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 7. Juotko vai syötkö?

29. Parannusehdotus kuvalle 7.

30. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

31. Kuva 8.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 8. Juustomäärän tarkistus

32. Parannusehdotus kuvalle 8.

33. Käytättekö kuvaa...?



Kuva 9. Jäätelövertailu

1 2 3 4
Jatkuvasti ○ ○ ○ ○ Harvoin

34. Kuva 9.

○ Ei ole käytössä

35. Parannusehdotus kuvalle 9.

36. Käytättekö kuvaa...?



Kuva 10. Karkit ja omenat

1 2 3 4
Jatkuvasti ○ ○ ○ ○ Harvoin

37. Kuva 10.

○ Ei ole käytössä

38. Parannusehdotus kuvalle 10.

39. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

40. Kuva 11.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 11. Kasviksia puoli kiloa päivässä

41. Parannusehdotus kuvalle 11.

42. Käytättekö kuvaa..?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

43. Kuva 12.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 12. Keräättekö vyötäröllesi vararengasta?

44. Parannusehdotus kuvalle 12.

45. Käyttätkö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

46. Kuva 13.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 13. Keventäen olet kylläisempi

47. Parannusehdotus kuvalle 13.

48. Käyttätkö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

49. Kuva 14.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 14. Kilon painonpudotus 300 kcal vähentämällä

50. Parannusehdotus kuvalle 14.

51. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

52. Kuva 15.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 15. Kunnon välipala tai ei mitään

53. Parannusehdotus kuvalle 15.

54. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

55. Kuva 16.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 16. Limsan ja mehujen sokerin kulutus liikkumalla

56. Parannusehdotus kuvalle 16.

57. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

58. Kuva 17.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 17. Maitolaatujen ero

59. Parannusehdotus kuvalle 17.

60. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

61. Kuva 18.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 18. Makeannälkä

62. Parannusehdotus kuvalle 18.

63. Käyttätkö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

64. Kuva 19.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 19. Makeannälkä

65. Parannusehdotus kuvalle 19.

66. Käyttätkö kuvaa..?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

67. Kuva 20.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 20. Makeisten pakkauskoot

68. Parannusehdotus kuvalle 20.

69. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

70. Kuva 21.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 21. Makkaran rasva

71. Parannusehdotus kuvalle 21.

72. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

73. Kuva 22.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 22. Millainen on lautasmallisi?

74. Parannusehdotus kuvalle 22.

75. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

76. Kuva 23.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 23. Munkin vaihtaminen pullaan

77. Parannusehdotus kuvalle 23.

78. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

79. Kuva 24.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 24. Napostelu elokuvia katsoessa

80. Parannusehdotus kuvalle 24.

81. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

82. Kuva 25.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 25. Juotko vai syötkö?

83. Parannusehdotus kuvalle 25.

84. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

85. Kuva 26.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 26. Peruna ja perunalastut

86. Parannusehdotus kuvalle 26.

87. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

88. Kuva 27.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 27. Pikkupitsan rasva

89. Parannusehdotus kuvalle 27.

90. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

91. Kuva 28.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 28. Suolamäärä näkyy vain pakkausselosteessa

92. Parannusehdotus kuvalle 28.

93. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

94. Kuva 29.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 29. Valmisruoan pakkausmerkinnät

95. Parannusehdotus kuvalle 29.

96. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

97. Kuva 30.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 30. Vertaa välipalan kuitumäärää

98. Parannusehdotus kuvalle 30.

99. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

100. Kuva 31.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 31. Viinerikahvit vai ateria?

101. Parannusehdotus kuvalle 31.

102. Käytättekö kuvaa...?



1 2 3 4

Jatkuvasti ☐ ☐ ☐ ☐ Harvoin

103. Kuva 32.

☐ Ei ole käytössä

Kuva 32. Virvoitusjuomien energia

104. Parannusehdotus kuvalle 32.

105. Lopuksi voitte kertoa lisää ajatuksianne ja toiveitanne tuleviin uusiin kuviin liittyen.

Painakaa kyselyn tallentamiseksi ja lähettämiseksi "Lähetä" -painiketta.

LIITE 2. Päivitetyt kuvat



Odottavan äidin ruokavalinnat

Varo

Kolesterolin
alentaja



Inkivääri



Pellavan-
siemen



Kuha

Raaka
liha



Vähennä



Suola



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Ikäihmisen proteiinin tarve

Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



90 kcal
2,2 g proteiinia

340 kcal
17,4 g proteiinia



Kahvihetki

Aamupala

Ravintoainetiheys/ kcal

Ravintoainetiheys/ kcal

Ikäihmisen proteiinin tarve

370 kcal
26 g proteiinia

Panostetaan
pienempien
aterioiden
proteiineihin!

Välipala

Illtapala

Juotko sokeria huomaamattasi?



Kumman napostelet
huomaamattasi?

640 kcal



180 g



1,9 kg

Kumman napostelet huomaamattasi?

650 kcal



Hiilihydraatit 70 g
Rasvaa 40 g
Suola 1,6 g

120 g

1 kg

Lisätty sokeri välipaloissa



Ravitseva vaihtoehto vai "ei mitään"?

200 kcal



Ravintoainetiheys/ kcal



Ravintoainetiheys/ kcal

Ravitseva vaihtoehto vai "ei mitään"?

Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri

AKSILA



450 kcal

Ravintoainetiheys/ kcal



Ravintoainetiheys/ kcal

Alkoholi vertailussa



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



450 kcal



Alkoholi vertailussa

300 kcal

